

„Unsere Träume verraten uns, wo wir im Leben gerade stehen“

„Träume zu interpretieren heißt, an seiner Entwicklung zu arbeiten“, sagt Heidemarie Stadlbauer von der Schule für Astrologie, Meditation und Traumarbeit in Regau.

VON ANDREA REINDL

„Träume sind ein Diagnosemittel, sie sagen uns haarscharf, worum es im Leben geht, wo wir gerade stehen“, sagt Heidemarie Stadlbauer.

Sie weiß, welche Symbole was über Vergangenes oder Zukünftiges verraten. „Träumt beispielsweise jemand von einem Berg, einem Palast oder einem Schloss, ist damit immer das höhere Selbst gemeint“, sagt Stadlbauer. Typisch ist auch der Traum von der Toilette. „Menschen, die im Traum auf der verzweifelten Suche nach einer Toilette sind, wollen in der Realität emotionalen Ballast abwerfen. Wer wütend ist, träumt oft so einen Traum.“

Alles, was im Traum vorkommt, sind Aspekte des Träumers selbst, auch wenn andere Menschen darin vorkommen. Wenn man etwa davon träumt, dass ein Mensch stirbt, kündigt das an, dass man künftig etwas loslassen wird, das bisher wichtig war im Leben.

Aus ihrer Erfahrung mit

Träumern berichtet Stadlbauer von einem Mann im Alter von etwa 50 Jahren. Er träumte davon, einen jungen Mann zu erschießen. „Das bedeutet, dass er jetzt dazu bereit ist, sein reiferes Alter zu akzeptieren.“

Traumtagebuch führen

„Immer wenn wir schlafen, träumen wir auch. Meistens kann man sich daran aber nicht mehr erinnern“, sagt Andreas Kaindlstorfer, Oberarzt in der Neurologiestation der Nervenklinik in Linz und Leiter des Schlaflabors. Um über Träume Rückschlüsse auf seine Lebenssituation schließen zu können, ist das Erinnern aber wichtig.

„Essen Sie vor dem Schlafen gehen nicht zu viel und lassen Sie den Tag noch einmal Revue passieren, das hilft dabei, sich am nächsten Tag besser an seinen Traum zu erinnern“, rät



Foto: Wodicka

Träume helfen zu verstehen.

Stadlbauer. Sie empfiehlt zudem, ein Traumtagebuch zu führen, um den Traum der vergangenen Nacht festzuhalten.

Informationen über die Bedeutung und Wirkungsweise von Träumen: Heidemarie Stadlbauer, Tel. 07672/24387.

STICHWORT

Traumsymbole

- Mann und Frau im Traum symbolisieren den männlichen und weiblichen Aspekt unserer Persönlichkeit – also die aktive, tätige, nach außen gerichtete bzw. künstlerische, intuitive, passive Kraft in unserer Psyche.
- Kinder symbolisieren eigene kindliche Anteile. Meistens sind sie ein Hinweis auf Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit, Liebe und Zuwendung.
- Wohnungen und Häuser, die wir im Traum betreten, umbauen, erkunden, stehen für Veränderungen, die wir an uns selbst vornehmen sollten.
- Geld ist Energie, im besonderen Liebesenergie, die uns je nach Trauminhalt reichlich oder knapp zur Verfügung steht.